

## **Verslag van thema bijeenkomst WMO raad 11 november 2024: “VITAAL IN DE NATUUR”.**

Om 19.45 opende de voorzitter van de WMO raad, Hans Manschot, de avond waar 30 belangstellenden bij aanwezig waren. Belangstellende burgers, maar ook afvaardigingen van politieke partijen, ouderenbonden, WMO raadsleden en het gemeentelijke apparaat. Hij gaf al snel het woord aan Tina Rozendal, freelance adviseur op gebied van natuur en gezondheid en eigenaar van haar bedrijf '10 Natuurlijk”.

Zij startte de avond met het doel te formuleren: inspiratie op doen hoe de natuur ons kan helpen in het mentaal en lichamelijk gezond blijven. Om te beginnen vroeg ze de aanwezigen samen met je buurvrouw/man je te bezinnen over je ervaringen in je kindertijd met de natuur (buiten zijn), wat je favoriete seizoen is en in welke mate dat je stemming bepaalde.



Daarna vervolgde ze haar betoog door ons mee te nemen in enkele wetenschappelijke onderzoeken, die weergaven hoe de natuur ingezet kan worden in onze levensstijl. Een aantal reflecties volgde:

- Wat mentale gezondheid betreft: door te wandelen in de natuur helpt het onze gedachten te ordenen en wordt ons piekercentrum in de hersenen minder actief.
- Als we regelmatig toegang hebben tot een ruimten met planten, bloemen en uitzicht op de natuur verhoogt dit onze productiviteit en verlaagt het onze stress.
- Meer groen in je leefomgeving betekent minder kans op allerlei ziektes als diabetes, astma, longaandoeningen en een langer leven.
- Voor werkgevers: groen in je kantoorinrichting verhoogt ook het werktempo en verlaagt het ziekteverzuim.

Voor meer inhoudelijke info verwijst we naar de bijgevoegde pdf bestand in de bijlage.

Na haar betoog dachten we in kleine groepje na over de volgende vragen:

- Wat betekent de natuur voor jou? Welke behoefte/wens heb je die de natuur kan vervullen?

- Welke initiatieven zie je bij instanties al om je heen? Hoe gebruiken zij natuur/groen al in hun dienstverlening?
- Welke belemmeringen (bv financieel, ruimte) zie je om de natuur meer in te zetten bij de dienstverlening of gezondheidszorg?
- Maak een actieplan om die belemmeringen op te heffen (bv meer samenwerking).
- Welke eerste stappen kunnen we nemen en hoe deze te invoeren (denk na over bewustwording hoe te communiceren hierover).



De gespreksleiders van de groepjes rapporteerden vervolgens hun bevindingen plenair terug en zo ontstonden leuke, zinvolle suggesties en uitwisselingen. Een aantal staan hieronder vermeld:

- Meer initiatieven als 'sjokken door de blokken'.
- Een rolstoeltoegankelijke route door de natuur maken.
- Meer bekendheid geven aan zinvolle initiatieven als de bestaande beweegtuinten in de gemeente (waar bevinden deze tuinen zich?)
- Ontwerpers van nieuwe wijken qua planologie vroegtijdig attenderen op noodzakelijke groenvoorzieningen in de wijk.
- Meer gemeentelijke 'pluk en moestuinten' stimuleren.
- Stimuleer onderwijsinstellingen als Reggesteyn dat zij in hun lesprogramma de jeugd de mogelijkheden van de natuur bij brengen (educatie).
- Stimuleer dienstverleners en hulpverleners tot een wandeling met hun cliënten in plaats van een klinisch gesprek tussen 2 muren.

Om 21.30 sloot Hans deze boeiende, zinvolle en vruchtbare avond af, bedankte Tina en de organisatoren van deze avond en sprak de hoop uit dat de WMO raad binnenkort het college een mooi voorstel zou kunnen doen, hoe de natuur nog meer een rol kan spelen bij een Vitaal Hellendoorn.

Harry van Beuzekom,

Nijverdal, november 2024.

